Egal was du kochst,
Karl mags.

(Tim Mälzer)

Vorwort

Liebe Rafaelos,

Essen spielt für uns alle eine sehr große Rolle, egal ob im Alltag oder auf Lager oder Fahrt.

Bei der Lagerplanung stellen sich uns oft immer die Fragen, „Wie viel muss ich denn jetzt von allem mitnehmen und was kommt da überhaupt rein?“ – und “Kann es sein, dass wir immer das Gleiche essen?“

Um diesen Fragen vorzubeugen haben wir uns zusammengesetzt und dieses Kochbuch erschaffen. Der Übersicht halber gibt es mehrere Kategorien. Die Kategorien befinden sich in aufsteigender Reihenfolge. Das heißt, dass das Essen aus der Rubrik „Fahrt“ auch genauso gut auf einem Lager oder in einem Haus gekocht werden kann, jedoch ist das andersrum im Normalfall nicht möglich.

Die Zutaten sind je pro Person angegeben, genauso beruht die Kochzeit entweder auf Erfahrung oder Schätzung. Auftretende Fehler werden wir im Nachhinein noch anpassen, genauso wie weitere Rezeptwünsche.

Auf den folgenden Seiten findet ihr einen kleinen Leitfaden, wie ihr mit diesem Buch umzugehen habt, damit alles reibungslos verläuft.

Wir hoffen auch durch neue Rezepte die kulinarische Vielfalt zu erweitern und wünschen allen Rafaelos ein frohes Kochen und einen guten Hunger

Gut Pfad

ize & frodu

Leitfaden

Wie verwende ich dieses Buch?

Nun, dieses Buch ist an sich recht einfach zu verwenden. Je nach Kategorie könnt ihr entscheiden, ob das Rezept für euer Vorhaben geeignet ist. In der oberen rechten Ecke könnt ihr sehen, für welche Ernährungsweisen dieses Gericht geeignet ist:



Glutenfrei



Laktosefrei



Vegan



Vegetarisch

Direkt darunter könnt ihr eine ungefähre Zeitangabe für die Zubereitung des Gerichtes finden. Diese ist auch von der Gruppengröße abhängig.

Im Fließtext ist die Zubereitung Schritt für Schritt beschrieben. Da das Buch noch in der Probezeit ist, vergewissert euch bitte vor Antritt der Fahrt oder des Lagers, ob alles verständlich ist und es keine Unklarheiten gibt.

Die Zutatenmengen sind pro Person angegeben. Beachtet, dass gerade bei größeren Gruppen die Mengenverhältnisse abweichen können. Ob ihr wirklich alles reintut, müsst ihr beim Kochen entscheiden.

Sollte im Rezept die die Rede von anbraten die Rede sein, braucht ihr Fett. Dieses ist nicht in der Zutatenliste aufgeführt. Welches Fett, Ob Öl oder Margarine verwendet ist euch überlassen Wir würden es vom Gericht abhängig machen.

Einige Rezepte lassen sich mit und ohne Fleisch zubereiten, sie sind stets vegetarisch gekennzeichnet. Sollten beide Arten gekocht werden, die Zutaten Mengen gemäß Personenzahlen aufteilen.

Sollten spezielle Utensilien von nöten sein, oder etwas anderes zu beachten sein, findet ihr dies stets unten auf der Rezept tabelarisch aufgeführt.

Viel Spaß beim kochen!

Inhalt

Rezepte für Fahrten

- Natokit
- Käsespätzle
- Nudeln Rot
- Reis mit Scheiß
- Chili

Rezepte für Lager

- Veganes Linsen Chili
- Ananas-Curry
- Paprika-Curry
- Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce
- Nudeln mit Zucchini-Käsesauce
- Nudeln mit Pesto
- Schinkennudeln mit Käse und Ei
- Spaghetti Carbonara
- Gemüsesuppe
- Kartoffelsuppe
- Nasi Gøreng
- Tajine mit Couscous
- Ratatouille
- Kartoffelintopf mit Speck
- Kürbiseintopf
- Chinaeintopf
- Hähnchen-Peperoni-Gulasch
- Äthiopisches Kohlgericht
- Burger

Rezepte für Häuser

- Nudelauflauf rot
- Makkaroniauflauf mit dreierlei Käse
- Nudelauflauf mit Gemüse und Schinken
- Tomatensuppe
- Gemüsegratin
- Gestobener Helmut
- Fajitas
- Chicken Masala

Inhalt

Rezepte für Frühstück

Porridge
Banox
Schokoschlabber

Rezepte für Nachtisch

Schokopudding
Vanillecreme
Limettenschaum
Rote Grütze

Rezepte für Trash

Der knusprige Rafaelo
Zitronentee

Rezepte für Fahrten

Natokit






Zeit: ca. 30-45 Minuten

Wasser zum Kochen bringen. Kartoffelpüreepulver, nach Bedarf mit Milch, ins Wasser geben und verrühren und würzen. Den Käse in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem Gemüse unterrühren.

Bratwürste anbraten bis sie richtig braun und lecker sind. Alternativ geht auch gekochte Bockwurst.

Zutaten:

Kartoffelpüreepulver	1 Portion
Milch	50ml
Käse	50g
Dosengemüse	45g
Bratwurst/ BOCKwurst	1 Wurst
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	nach Bedarf



Käsespätzle





Zeit: ca. 45 Minuten

Reichlich Wasser in einen Topf geben, Salz hinein und zum Kochen bringen.

Die Zwiebeln schälen, möglichst kleinschneiden und mit Butter leicht anbraten. Den Käse in möglichst kleine Würfel schneiden. Wenn das Wasser kocht, die Spätzle hineingeben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Spätzle abgießen, mit dem Käse, Schmelzkäse und den Zwiebeln vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Im Optimalfall lassen sich Spätzle und Käse nicht mehr trennen.

Schinken wird kleingeschnitten und separat serviert.

Zutaten:

Spätzle	250g
Käse	100g
Frischkäse	1/5 Packung
Zwiebeln	1/5 Zwiebel
Salz, Pfeffer, etc.	Nach gutes Maß
Schinken:	30g



Nudelnrot









Zeit: ca. 30 Minuten

Zwiebeln schälen und klein machen. Die Nudeln mit etwas Salz kochen.

Zwiebeln anbraten, passierte Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch, Mais und Stärke hinzugeben und etwas einkochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und anderen Gewürzen abschmecken.

Wahlweise kann man das Ganze mit Hack machen.

Sollte auf Fahrt keine Speisestärke zur Verfügung stehen tun es auch 1-2 Beutel Kartoffelpüree als Bindemittel.

Zutaten:

Nudeln	125g
Pass. Tomaten	125g
Tomatenmark	1/8 Tube
Speisestärke	2,5g
Zwiebeln	¼ Stück
Knoblauch	¼ Zehe
Mais	75g
Salz, Pfeffer	nach Bedarf



Reis mit Scheiß











Zeit: ca. 45-60 Minuten

Reichlich Wasser in einen Topf geben, Salz hinein und zum Kochen bringen.

Den Reis aufkochen und quellen lassen. Sollte Wasser im Topf übrig bleiben, ist dieses abzugießen.

Für die Sauce werden die Tomaten, der Mais, Dosengemüse und das Tomatenmark vermengt und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Zutaten:

Reis	1 Tasse
Pass. Tomaten	25g
Mais	25g
Erbsen/Karotten	25g
Tomatenmark	1/6 Tube
Salz, Pfeffer, etc.	Nach gutes Maß



Chili con Whatever









Zeit: ca. 45 Minuten

In einem großen Topf zuerst das Hackfleisch/Tofu anbraten. Wenn es gut durch ist, klein geschnittene Zwiebeln hinzufügen, glasig dünsten, dann die gewürfelten Tomaten unterrühren.

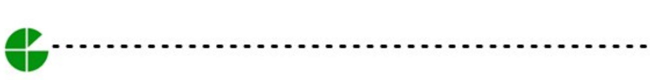
Mit dem Tomatenmark eine dicke Konsistenz herstellen. Als letztes den Knoblauch, Mias und den Crème Frâiche untermischen und das Chili mit Chilipulver, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Oregano abschmecken.

Wer „mag?!“ kann noch einen guten Schluck Kaffee dazu geben. Macht das ganze rauchig.

Zutaten:

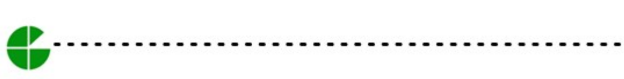
Hackfleich/Tofu	100g
Tomaten	100g
Tomatenmark	15g
Rote Bohnen(Dose)	100g
Mais	30g
Crème Frâiche	10g
Knoblauch	1/6 Zehe
Zwiebeln	1/4 Stück
Brot	nach Bedarf
Chilipulver, Oregano	
Paprikapulver, Salz, Pfeffer	nach Bedarf viel





Rezepte für Lager





Veganes Linsen Chili









Zeit: ca. 45-60 Minuten

Linsen in 4 Tassen Gemüsebrühe kochen, Zwiebeln anbraten, Paprika würfeln und zusammen mit den Bohnen zu den Zwiebeln geben

Nun die Tomaten dazugeben und würzen, auch Gemüsebrühe Pulver. Der Knoblauch wird reingepresst oder auch einfach fein gewürfelt. Zum Schluss noch der Mais und die Linsen, sobald deren Wasser verkocht ist. Das Ganze noch mit Mandelmus ein wenig cremiger machen.

Zutaten:

Linsen, rot	½ Tassen
Gemüsebrühe	nach Bedarf
Mais	¼ Dose
Paprikaschote	¾ Schoten
Bohnen, grün	nach Bedarf
Zwiebeln	¼ große
Knoblauch	½ große Zehen
Mandelmus	½ EL
Öl	etwas
Tomaten, gehackt	½ Dosen
Gewürzmischung, mexikanisch	nach Bedarf
Salz, Pfeffer, etc.	Nach gutes Maß



Ananas-Curry









Zeit: ca. 30-45 Minuten

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und quellen lassen.

Fleisch/Tofu zuschneiden und scharf anbraten. Die Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden und zusammen mit der Ananas zum Fleisch/Tofu geben. Auch das Flüssige aus der Ananasdose.

Kokosmilch dazu geben, aufkochen und mit viel Curry, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

Hühnchen/Tofu	250g
Reis	125g (halbe Tasse)
Ananas	½ Dose
Frühlingszwiebeln	1 Stück
Kokosmilch	½ Dose
Curry	Ganz viel
Salz, Pfeffer, Chili	nach Bedarf

Paprika-Curry









Zeit: ca. 60 Minuten

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und quellen lassen.

Fleisch/Tofu zuschneiden und scharf anbraten. Die Champignons in Scheiben und die Paprika in kleine stücken schneiden. Anschließend werden die Champignons in einem Topf angebraten. Schließlich wird die Paprika, sowie das Fleisch/Tofu hinzugegeben. Das Ganze wir mit der Kokosmilch abgelöscht. Unter Rühre wird das Tomatenmark hinzugegeben.

Das Ganze einmal aufkochen und mimt Curry, Salz, Pfeffer und wonach einem sonst noch ist abschmecken.

Zutaten:

Hühnchen/Tofu	120g
Reis	125g (halbe Tasse)
Paprika	1 Stück
Champignons	2 Stück
Tomatenmark	1/20 Tube
Kokosmilch	¼ Dose
Curry	5g
Salz, Pfeffer, etc.	nach Bedarf



Nudeln mit Brokkoli-Käsesauce





Zeit: ca. 45 Minuten

Von dem Brokkoli werden die Röschen inkl. Stängeln vom Stumpf abgeschnitten und in der Gemüsebrühe vorgekocht. Parallel werden die Nudeln in Salzwasser gekocht.

Für die Sauce wird der Gouda in Würfel geschnitten, zusammen mit dem Schmelzkäse, Milch und Sahne in einem Topf geschmolzen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

Zutaten:

Brokkoli	150g
Nudeln	100-150g
Gemüsebrühe	1/16 Liter
Gouda	90g
Frischkäse	50g
Milch	75ml
Sahne	30 ml
Salz, Pfeffer, Chili	nach Bedarf



Nudeln mit Zucchini-Käsesauce





Zeit: ca. 45 Minuten

Nudeln in Salzwasser kochen. Zwiebeln würfeln, die Zucchini klein schneiden und in Olivenöl anbraten. Anschließend Schmelzkäse hinzugeben und vermischen. Die Milch hinzugeben und gut verrühren. Nach Bedarf mit Parmesan verfeinern, kann auch alternativ separat serviert werden.

Zutaten:

Nudeln	150g
Zwiebel	1/5 Stück
Zucchini	1/3 Stück
Milch	100ml
Frischkäse	30g
Parmesan	nach Bedarf
Salz, Pfeffer, etc.	nach Bedarf



Nudeln mit Pesto







Zeit: ca. 120-150 Minuten

Die Zubereitung des Pesto nimmt einiges an Zeit in Anspruch. Es empfiehlt sich hierfür ein Workshop.

Basilikum Pesto

Die Basilikumblätter vom Strauch lösen, waschen und schleudern. Anschließend so klein wie möglich schneiden. Die Pinienkerne rösten, bis sie goldig-braun sind. Anschließend auch diese zerkleinern und den Knoblauch hacken.
Das Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Öl und Parmesan vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pesto Rosso

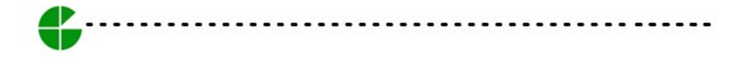
Die Basilikumblätter vom Strauch lösen, waschen und schleudern. Anschließend so klein schneiden wie möglich. Die Pinienkerne rösten, bis sie goldig-braun sind. Anschließend auch diese zerkleinern, die Tomaten und Chilischoten in möglichst kleine Stücke schneiden und den Knoblauch hacken. Das Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Öl, Tomaten, Chili, Tomatenmark, Traubensaft und Parmesan vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola Pesto

Die Basilikumblätter vom Strauch lösen, waschen und schleudern. Anschließend das Basilikum und den Rucola so klein schneiden wie möglich. Die Pinienkerne rösten, bis sie goldig-braun sind. Anschließend auch diese zerkleinern.
Das Basilikum, Pinienkerne, Rucola, Öl, und Parmesan vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln in Salzwasser aufkochen bis sie Al dente sind, danach Wasser abgießen.

Tipp: das Pesto vor dem Essen noch etwas ruhen lassen für mehr Geschmack.



Nudeln mit Pesto

Zutaten:

Spaghetti	125g

Basilikum Pesto:

Basilikum	25g
Pinienkerne	20g
Knoblauch	½ Zehe
Olivenöl	50ml
Parmesan	20g
Salz, Pfeffer	nach Bedarf

Pesto Rosso

Getrocknete Tomaten	13g
Olivenöl	13g
Knoblauch	1/10 Zehe
Basilikum	2 Blätter
Parmesan	4,4g
Pinienkerne	2,6g
Chilischoten	1/10 Schote
Traubensaft	1/3 EL
Tomatenmark	9/10 EL
Salz, Pfeffer	nach Bedarf

Rucola Pesto

Rucola	17,5g
Basilikum	2 Blätter
Parmesan	13g
Pinienkerne	8,7g
Olivenöl	½ EL
Salz, Pfeffer	nach Bedarf



Schinkennudeln mit Käse und Ei



Zeit: ca. 45-60 Minuten

Einen großen Topf mit Wasser aufstellen, reichlich salzen und zum Kochen bringen.

Währenddessen die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen und mit der Milch verrühren. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit dem geriebenen Käse zu der Ei-Masse geben. Dies mit Pfeffer und Muskat würzen und salzen.

Wenn das Wasser kocht, die Nudel hinzufügen und etwa 10-15 Minuten kochen lassen, bzw. bis sie „all-dente“ sind. Wenn sie fertig gekocht sind Wasser abgießen und die Ei-Masse mit den Nudeln zusammen in einem Topf geben. Erhitzen und alles so lange umrühren bis die Ei-Masse fest wird (es soll kein Glibber mehr da sein). Achtet bei Umrühren darauf, dass nichts anbrennt.

Tipp: Durch Weglassen von Schinken auch vegetarisch, koscher und halal kochbar.

Zutaten:

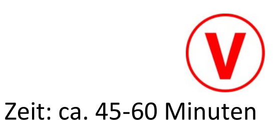
Nudeln	200g
Käse	30g
Schinken	50g
Eier	1 Stück
Milch	60ml
Pfeffer, Salz, Muskatnuss	nach Bedarf



Spaghetti Carbonara

nach Wiehlscher Art





Zeit: ca. 45-60 Minuten

Die Spaghetti werden nach Packungsanweisung gekocht.

Tofu und Schinken warden separt voneinander angebraten, zum Anbraten des Tofu Salz und Pfeffer benutzen. Crème Frâiche hinzugeben. Wenn die Nudeln fertig sind Wasser abgießen und mit Tofu/Schinken-Crème Frâiche Gemisch vermengen. Gut umrühren, etwas Basilikum drauf und fertig.

Zutaten:

Spaghetti	150g
Crème Frâiche	1 Becher
Schinken/Tofu	50g
Parmesan	nach Bedarf
Basilikum	nach Bedarf
Salz, Pfeffer, etc	nach Bedarf



Gemüsesuppe

Winterfeuer









Zeit: ca. 45-60 Minuten

Zwiebeln in Würfel schneiden und glasig andünsten. Eine Peperoni dazu geben und mit etwas Pfeffer würzen. Zucchini würfeln, die Karotten in Scheiben schneiden und dazu geben und ebenfalls andünsten. Nun mit Wasser auffüllen, Rosmaringewürz und Gemüsebrühe dazugeben und solange kochen, bis die Karotten weich sind.

Gerne mit Brot servieren.

Zutaten:

Zwiebel	½ Stück
Gemüsebrühe	1 TL
Wasser	¼ Liter
Karotten	1,5 Stück
Peperoni, scharf	½ Stück
Knoblauch	½ große Zehen
Zucchini	2/3 Stück
Rosmarin, Pfeffer, etc.	nach Bedarf



Kartoffelsuppe









Zeit: ca. 30 Minuten

Kartoffeln und Karotten in Scheiben schneiden. Zwiebeln würfeln und den Lauch in Ringe schneiden. Zuerst die Zwiebeln leicht andünsten und den Lauch hinzugeben. Das Ganze dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Kartoffeln und die Karotten dazu geben und kochen lassen. Sobald die Kartoffeln fertig sind, wird das Ganze großzügig mit Gewürzen abgeschmeckt. Nicht mit dem Majoran sparen.

Zutaten:

Kartoffeln	2-3 Stück
Karotten	1 Stück
Lauch	1/3 Stange
Brühe	150ml
Petersilie	1/3 Bund
Brotcroutons	20g
Schnittlauch	1/3 Bund
Salz, Pfeffer, Muskat, Majoran	nach Bedarf

Nasi Goreng





Zeit: ca. 45-60 Minuten

Den Reis in Wasser aufkochen lassen. Das Fleisch/Tofu mit Öl anbraten. Das Gemüse und Knoblauch schneiden und anschließend dazugeben und kurz mitbraten.

Die Eier zerklopfen und dazugeben und gut mischen. Dann solange kochen, bis die Eier hart sind. Reis dazugeben und alles gut vermischen.

Anschließend alles mit den Gewürzen abschmecken. Erdnüsse und Kokosnussraspeln ohne Fett rösten und daruntermischen.

Zutaten:

Reis	80g
Pouletgeschnetzeltes/Tofu	20g
Paprika	¼ Stück
Zwiebel	1/10 Stück
Knoblauch	½ Zähe
Gurke	25g
Erbsen	25g
Peperoni	1/10 Stück
Lauch	12g
Eier	½ Stück
Curry	2g
Sojasauce	30ml
Sambal Oelek	20ml
Erdnüsse (gesalzen)	25g
Kokosnuss-Raspel	12,5g



Tajine mit Couscous









Zeit: ca. 45-60 Minuten

Die Kichererbsen über Nacht einweichen.

Das Gemüse kleinschneiden und dünsten, Kichererbsen abwaschen und weichkochen. Den Couscous mit heißer Gemüsebrühe übergießen und quellen lassen. Alles zusammen verrühren und würzen.

Tipp: Es kann auch Creme Fraiche dazu gereicht werden. Als Gemüse eignen sich u.a. Gurke, Tomate, Paprika

Zutaten:

Gemüse nach Wahl	120g
Couscous	80g
Kichererbsen	25g
Gemüsebrühe	100ml
Pass. Tomaten	25g
Zwiebel	1/10 Stück
Knoblauch	1/20 Zehe
Pfeffer, Salz, Kreuzkümmel, Zimt, Safran	nach Bedarf



Ratatouille








Zeit: ca. 60-90 Minuten

Zucchini, Paprika, Knoblauch und Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Aubergine zum Schluss würfeln, damit sie nicht zu braun wird.

Das Gemüse nacheinander anbraten, man beginne mit der Zucchini und holt diese danach direkt wieder aus der Pfanne. Anschließend die Paprika anbraten und zur Zucchini geben. Die Aubergine zusammen mit dem Rosmarin als letztes anbraten und zu dem restlichen Gemüse geben. Nun die Zwiebeln kurz anbraten und das Tomatenmark mit einem kleinen Schuss Wasser dazugeben. Nun das zuvor angebratene Gemüse hinzufügen, verrühren, kurz erwärmen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten:

Tomatenmark	3/4 EL
Wasser	etwas
Paprikaschoten	3/4 Stück
Auberginen	2/5 Stück
Zucchini	3/4 Stück
Zwiebeln, rot	1/4 Zehe
Knoblauch	1/2 Zehe
Salz, Pfeffer, Rosmarin	nach Bedarf



Kartoffeleintopf mit Speck





Zeit: ca. 60 Minuten

Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein hacken. In einen großen Topf mit etwas Öl andünsten. Den Speck in kleine Würfel schneiden, dazu geben und alles gut anbraten. Anschließend Mehl, Tomatenmark und Kartoffelscheiben hinzugeben und eine Weile schmoren lassen.

Währenddessen in einem kleinen Topf Gemüsebrühe aufsetzen. Die Brühe in den großen Topf geben, damit alles bedeckt ist. Mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Alles 30-45 Min. köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Zutaten:

Gemüsebrühe	10ml
Kartoffeln	350g
Knoblauch	3g
Speck	50g
Mehl	5g
Zwiebeln	50g
Tomatenmark	40ml
Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Majoran	Nach bedarf



Kürbiseintopf









Zeit: ca. 60-75 Minuten

Zwiebeln schälen, klein machen und anbraten. Den Reis mit etwas Salz kochen, übriges Wasser abgießen.

Die Kürbisse werden entkernt und kleingeschnitten. Anschließend werden sie in der Brühe zusammen mit den Zwiebeln aufgekocht, bis der Kürbis weich ist. Anschließend wird alles mit Gewürzen abgeschmeckt.

Zutaten:

Hokkaido Kürbis	1/6 Stück
Zwiebeln	1/3 Stück
Öl	5ml
Reis	85g
Brühe	1/20 Glas
Salz, Pfeffer	nach Bedarf

Chnaeintopf









Zeit: ca. 60-75 Minuten

Die Pilze nach Packungsaufschrift einweichen. Paprika in Streifen schneiden. Den Porree putzen und in Ringe schneiden. Bambus, Sojasprossen und Pilze in einem Sieb abtropfen lassen.

Das Sojaöl in einem Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse etwa 3 Minuten andünsten.

Vor dem Servieren mit Öl und den Gewürzen abschmecken.

Zutaten:

Nudeln	130g
getrocknete Pilze	6 Stück
rote Paprika	1/3 Stück
Grüne Paprika	1/3 Stück
Bambussprossen	1/3 Dose
Sojasprossen	1/3 Glas
Porree	1/3 Stange
Sojasauce	nach Bedarf
Sojaöl	
Salz, Pfeffer,	
Chinagewürz	nach Bedarf

Benötigt:

-Sieb



Hähnchen-Pepperoni-Gulasch





Zeit: ca. 45-60 Minuten

Wasser salzen und zum Kochen bringen. Den Reis hinzugeben und quellen lassen.

Fleisch/Tofu in 3cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne ca. 5 Minuten lang mit Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Zwiebeln würfeln, Knoblauch hacken und die Paprika in grobe Stücken schneiden und mit Öl andünsten. Tomatenmark einrühren du kurz mitdünsten. Anschließend das Ganze mit Mehl bestäuben und unterrühren. Brühe hinzugeben und aufkochen. Anschließend wird das Fleisch hinzugegeben und das Ganze abgedeckt für ca. 7 Minuten gegart.

Petersilie Hacken und zsm. Mit dem Creme Fraiche unter das Gulasch mischen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen

Zutaten:

Hühnchen/Tofu	150g
Zwiebeln	1 Stück
Knoblauch	½ Zähe
Paprika	225g
Öl	1 EL
Paprikapulver	½ TL
Tomatenmark	½ TL
Mehl	½ TL
Gemüsebrühe	150ml
Petersilie	¼ Bund
Creme Fraiche	½ EL
Salz, Pfeffer, Chilli	nach Bedarf



Äthiopisches Kohlgericht









Zeit: ca. 60-120 Minuten

Die Möhren in dünne Scheiben, die Zwiebeln in kleine Würfel und die Kartoffel in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den Kohl fein hobeln, oder klein schneiden.

Die Möhren und Zwiebeln ca. 5 Minuten in heißem Olivenöl garen. Anschließend die Gewürze und den Kohl für 15-20 MInuten dazugeben, danach die Kartoffelwürfel. Deckel drauf und die temperature leicht reduzieren. Es dauert ca 20-30 Minuten, bis die Kartoffeln gar sind.

Tipp: Das Rezept braucht kein Wasser, bei kleinen Gruppen sehr genau an die Ölmenge halten, bei großen Gruppen darf es auch etwas weniger sein. Mit dem Kurkuma sollte nicht übertrieben werden.

Zutaten:

Olivenöl	30ml
Zwiebeln	1/4 Stück
Möhren	1 Stück
Kartoffeln	1,25 Stück
Weißkohl	1/8 Kopf
Salz, Pfeffer,	
Kreuzkümmel, Kurkuma	nach Bedarf



Burger









Zeit: ca. 60-75 Minuten

Burgerscheiben:
Vegan: Die Bohnen abgießen und zerdrücken. Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und zusammen mit dem MAis zu den Bohnen geben, alles vermengen. Nun das Tomatenmark, den Senf und die Gewürze hinzugeben, nochmals vermengen und abschmecken. Aus der Masse einzelne, möglichst gleichgroße Patties formen und in heißem Öl anbraten, einmal wenden. Fleisch: Das Hack würzen und zu Patties formen, anschließend von beiden Seiten im Öl anbraten.

Belag:
Die Tomaten in Scheiben und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Die Salatblätter für eine anständige Größe zerrupfen.

Zutaten pro Burger:

Patties:

Rote Bohnen	1/5 Dose
Mais	1/5 kleine Dose
Zwiebeln	1/10 Stück
Tomatenmark	10g
Senf	1/10 TL
Hack	75g
Salz, Pfeffer	nach Bedarf

Belag

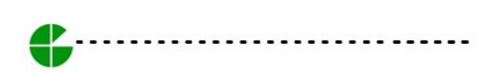
Tomaten	1/3 Stück
Gurken	1/10 Stück
Eisbergsalat	1/10 Kopf
Käse	1 Scheibe
Zwiebeln	nach Bedarf
Burgerbrötchen	1 Stück
Ketchup	10ml
Mayonnaise	10ml





Rezepte für Häuser





Nudelauflauf Rot









Zeit: ca. 45-60 Minuten

Penne in Salzwasser bissfest kochen und abtropfen lassen.

Für die Sauce Olivenöl, Sahne, die ganze Tube Tomatenmark, Kräuter und Gewürze miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Knoblauchzehen schälen, klein schneiden und zu der Sauce geben. Je nach Geschmack mehr oder weniger Olivenöl und Knoblauch beigeben.

Die Nudeln mit der Sauce gut vermischen und in eine sehr große Auflaufform geben. 1/3 von der Käsemenge unter die Penne mischen. Anschließend die Tomaten vierteln und auf die Penne legen. Danach den Käse oben drüber streuen und in den Backofen schieben.

Den Auflauf ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft überbacken, bis der Käse schön zerlaufen ist.

Zutaten:

Penne	125g
Tomatenmark	¼ Tube
Knoblauch	1 ¼ Zehen
Sahne	100ml
Tomaten	1 Stück
Käse (gerieben)	62g
Olivenöl	25ml
Salz, Pfeffer, Oregano	nach Bedarf



Makkaroni Auflauf mit dreierlei Käse





Zeit: ca. 105 Minuten

Zwiebel und die Hälfte des Knoblauch hacken und anschließend mit Olivenöl andünsten, zum Ende hin die passierten Tomaten dazugeben. Wasser und gehackte Tomaten dazugeben und für 30 Minuten einkochen. Dann mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Parallel die Nudeln kochen bis sie al-dente sind.

Die Aubergine in kleine Scheiben schneiden, die Peperoni in Streifen. Anschließend beides beidseitig in Öl, der anderen Hälfte Knoblauch und Thymian für ca. 3 Minuten anbraten und leicht salzen.

Emmentaler, Parmesan und Halbrahm vermischen. Den Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden.

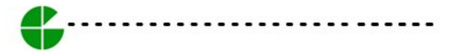
Nun alles in eine Auflaufform geben:

Hälfte Nudeln, darauf etwas Käsesauce. Dann die Hälfte der Tomatensauce und darauf das Gemüse. Anschließend noch ein weiteres Mal Käse, sowie die andere Hälfte Nudeln. Darauf den Rest Tomatensauce und zum Abschluss den Rest Käse obendrauf.

Mit den Tomaten und den Mozzarella wird abwechselnd der Gratin bedeckt.

Das Ganze wird bei 170 Grad abgedeckt mit Alufolie bedeckt gebacken. Nach 30 Minuten wird die Folie abgenommen und das Ganze noch einmal für 15 Minuten bei 220 Grad fertig gebacken.

Zum Schluss das Ganze mit Basilikum garnieren.



Makkaroni Auflauf mit dreierlei Käse

Zutaten:

Nudeln (Penne)	90g
Zwiebel	¼ Stück
Knoblauch	2/3 Zehe
Olivenöl	etwas
Pass. Tomaten	5g
Gehackte Tomaten	100g
Auberginen	50g
Peperoni	100g
Wasser	30ml
Emmentaler	20g
Parmesan	10g
Halbrahm	50ml
Mozzarella	25g
Tomaten	1/5 Stück
Basilikum	1/20 Pott
Oregano Salz, Pfeffer, Thymian	nach Bedarf



Nudelauflauf mit Gemüse und Schinken



Zeit: ca. 105 Minuten

Rüben schälen und fein schneiden. Lauch und Brokkoli wachen, rüsten und ebenfalls schneiden. Die Zwiebel hacken. Anschließend Butter in der Pfanne schmelzen und das Gemüse darin dünsten.

Die Nudeln werden in Salzwasser al dente gekocht, anschließend mit Öl vermengt.

Den Schinken klein schneiden und Eier, Milch, Kaffeerahm, Salz und der Hälfte des geriebenen Käses gut verrühren, mit Muskatnuss und Pfeffer würzen. Anschließend mit den Nudeln, Gemüse und Schinken vermischen und in die gefettete Auflaufform geben. Die zweite Hälfte des Käses wird oben rüber gestreut. Das ganze wird 25-30 Minuten bei 200 Grad im vorgeheizten Ofen gebacken.

Alternativ auch ohne Schinken zubereitbar.

Zutaten:

Nudeln	65g
Rüben	4/5 Stück
Lauch	50g
Brokkoli	50g
Zwiebeln	¼ Stück
Butter	½ EL
Öl	¼ EL
Kochschinken	20g
Eier	¾ Stück
Kaffeerahm	50ml
Milch	25ml
Gouda (gerieben)	25g
Butter	1/3 EL
Salz, Pfeffer, Muskatnus, Oregano, etc.	nach Bedarf



Tomatensuppe







Zeit: ca. 45-60 Minuten

Tomatenhaut am Stielansatz kreuzweise einritzen und kurz in kochendes Wasser tauchen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Dann die Haut abziehen und die nun geschählte Tomate würfeln.

Das Basilikum, die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken.

Die Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten– und Knoblauchwürfel hinzugeben. Nach kurzem Andünsten die Tomatenwürfel hinzugeben und mitdünsten, dann die Brühe dazugießen. Die Suppe nun etwa 10 Minuten lang köcheln lassen. Anschließend pürieren und durch ein feines Sieb gießen. Nun wird das gehackte Basilikum untergerührt und das Ganze mit Gewürzen abgeschmeckt.

Zutaten:

Tomaten	200g
Butter	5g
Schalotten	¼ Stück
Knoblauch	¼ Zehe
Gemüsebrühe	60ml
Olivenöl	1TL
Basilikum	2-3 Blätter
Salz, Pfeffer, etc.	nach Bedarf
Zucker	etwas

Benötigt:

-feines Sieb

-Pürierstab



Gemüsgratin





Zeit: ca. 90-120 Minuten

Kartoffeln kochen und auskühlen lassen. Anschließend schälen.

Während die Kartoffeln kochen kann der Käse gerieben werden, sollte er im Block gekauft worden sein. Die Karotten werden in kleine Streifen geschnitten und anschließend zusammen mit dem Brokkoli knapp weichgekocht.

Sind die Kartoffeln gekocht, werden sie geschält und gerieben. Der Käse wird dazugegeben und beides vermengt. Anschließend wir die Mischung abwechselnd mit den Karotten und dem Brokkoli in einer Form geschichtet.

Für den Guss wird der Rahm zusammen mit den Eiern sowie Salz, Pfeffer und etwas Muskat gut verrührt. Anschließend gleichmäßig über den Gratin gießen.

Anschließend kommt das Ganze für 25-30 Minuten bei 200°C in den Ofen.

Zutaten:

Kartoffeln	150g
Käse	65g
Karotten	1 Stück
Brokkoli	125g
Halbrahm	45ml
Eier	¼ Ei
Pfeffer, Muskat, Salz	nach Bedarf



Gestobener Helmut (Kohl)








Zeit: ca. 105 Minuten

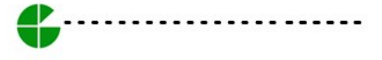
Reichlich Wasser in einen 2 Töpfe geben, Salz hinein und zum Kochen bringen.

Der Kohl muss in möglichst kleine Teile geschnitten werden. Hierbei empfiehlt es sich wenn 3-5 Personen diese Arbeit gleichzeitig erledigen. Der Kohl, auch Helmut genannt, wird im Topf für etwa 45 Minuten zum Kochen gegeben. Zeitglich werden die Kartoffel gekocht. Die Dauer variiert von der Menge, sie sind gar wenn mehr als nur eine Kartoffel bei der Stichprobe vom Messer rutscht. Zeitgleich wird die Butter in einem Topf geschmolzen und anschließend mit der Sahne vermengt. Für zusätzlichen Geschmack kann auch noch Wasser aus dem Kohltopf genommen werden. Hierbei vorsichtig mischen, da die Soße sonst zu dünn wird! Der Kohl ist fertig wenn er nur noch leichten Biss hat.

Sind Kartoffeln und Kohl fertig, Wasser abgießen ohne zu viel von beidem zu verschütten.

Zutaten:

Kartoffel	2-3 Stück
Weißkohl	1/6 Köpfe
Sahne:	1/5 Becher
Butter	20g
Mehl	20g
Salz, Pfeffer, Muskat.	Nach gutes Maß, muss schmecken



Fajitas









Zeit: ca. 120 Minuten

Das Rezept ist sehr aufwendig. Natürlich können aus zeitlichen Gründen auf einzelne Zutaten was die Füllung angeht verzichtet werden. Es werden viele Schalen benötigt.

Für die Tortillas:

Mehl zusammen mit Backpulver, Salz und Butter in eine Schüssel geben und gründlich vermengen. Anschließend Wasser nach und nach hinzugeben und gut vermischen. Evtl. wird mehr oder weniger Wasser benötigt. Der Teig sollte fest, aber nicht klebrig sein. Nach gründlichem Kneten in 80g schwere Stücke teilen. Auf dem Tisch nun die Teigballen nacheinander zu Kreisen mit ca. 20cm ausrollen. Anschließend einzeln und ohne Öl in einer Pfanne braten bis sich kleine blasen bilden. Die fertigen Tortillas gut zugedeckt warmstellen.

Füllung:

Das Hackfleisch oder den Tofu in Öl braten, nach Belieben würzen und in kleine Schalen füllen. Den Tofu vorher kleinbröseln. Bohnen, Mais und Kichererbsen erwärmen und in Schüsseln füllen. Die Chilischoten fein hacken und ebenfalls in eine Schüssel füllen. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und ebenfalls in einer Schüssel anrichten. Sie können auch kurz angedünstet werden, je nach Belieben.

Die Paprika würfeln und den Knoblauch fein schneiden. Beides in Schalen drapieren. Reibkäse und Schmand ebenfalls in Schalen füllen. Den Salat ebenfalls schneiden und in eine Schalle tun.

Für eine Guacamole Avocados schälen und den Stein entfernen. Anschließend zusammen mit dem Knoblauch pürieren und mit dem Zitronensaft vermischen und abschließend etwas Öl dazutun. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Tabascowürzen. Anschließend in eine Schale füllen.



Fajitas

Zutaten:

Tortilas:

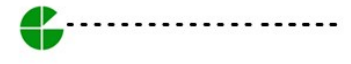
Mehl	160g
Backpulver	2g
Salz	3g
Butter	10g (weich, ungesalzen)
Wasser	75ml

Füllung:

Hackfleisch/Tofu	80g
Rote Bohnen	60g
Kichererbsen	40g
Mais	50g
Chili	5g
Zwiebeln	1/5 Zwiebel
Paprika	1g
Knoblauch	1/10 Zähe
Tabasco	2ml
Käse	60g (gerieben)
Schmand	30g
Eisbergsalat	80g

Guacamole:

Avocado	80g
Zitronensaft	4ml
Öl	4ml
Salz	500mg



Chicken Masala



Zeit: ca. 120 Minuten

Zu Beginn das Hähnchen in kleine Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen und anschließend zerdrücken. Die Chilischoten fein hacken. Zu guter Letzt die Zitronen und Tomaten in Spalten schneiden.

Nun werden die Gewürze zusammen mit dem Knoblauch, Ingwer, Chili, etwas Salz und Pfeffer vermengt. Anschließend die Hähnchenstücke damit einreiben und mindestens eine Stunde stehen lassen.

Das Fleisch wird in eine feuerfeste Schale gelegt und mit Öl bestrichen. Anschließend geht es bei 180°C für 45 Minuten in den Ofen. In der Zwischenzeit wird der Reis aufgekocht. Die Tomaten- und Zitronenspalten werden auf einer Servierplatte garniert, in die Mitte kommt das Hähnchen. Der Reis wird in eine Extraschüssel gefüllt.

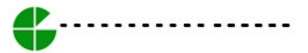
Zutaten:

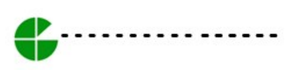
Hähnchenpoulet	170g
Knoblauch	$^{1}/_{3}$ Zähe
Ingwer	2,5g
Chili	$^{1}/_{5}$ Chilischote
Pflanzenöl	¾ Esslöffel
Tomaten	$^{1}/_{3}$ Zitrone
Zitronen	$^{1}/_{5}$ Zitrone
Masala	0,7g
Gemahlener Kreuzkümmel	0,3g
Gemahlener Koriander	0,3g
Kurkuma	0,3g
Salz, Pfeffer	nach Bedarf





Rezepte für Frühstück





Porridge









Zeit: ca. 30-45 Minuten

Äpfel waschen und je nach Wunsch noch schälen. Danach in kleine Stücke schneiden.

Wasser zum Kochen bringen und vom Feuer nehmen. Die Haferflocken hinzu geben und quellen lassen.

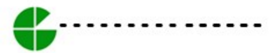
Wenn aus den Haferflocken ein Brei geworden ist, die Äpfel untermischen und mit Honig und Zimt abschmecken.

Man kann Porridge pur oder zusammen mit Marmelade servieren.

Die Milch kann auch mit Wasser ersetzt warden.

Zutaten:

Haferflocken	½ Tasse
Wasser	1 Tasse
Milch	¼ Tasse
Äpfel	½ Stück
Honig	5g
Zimt, Zucker	nach Bedarf



Banox









Zeit: mind. 30 Minuten

Den Teig aus Wasser, Mehl, Zucker und ein wenig Salz zusammenmixen. Man kann auch das Wasser durch Milch ersetzen, wodurch die Banox eher zu Pfannkuchen werden.

Pfanne mit etwas Fett erhitzen. Achtung: wer einen Topfdeckel als Pfanne benutzt, muss wesentlich mehr Fett benutzen. Der Deckel darf auch nicht zu heiß werden.

Die Banox in der Pfanne von beiden Seiten gut anbraten, bis sie schön knusprig sind.

Das Ganze wird dann am besten mit Marmelade, Zucker und Zimt oder Nussschlaber gegessen. Man kann die Banox auch prima herzhaft machen und dann mit Wurst oder Käse essen.

Je mehr Banox man macht, desto länger dauert es.

Zutaten:

Mehl	1 Tasse
Wasser	1 Tasse
Zucker, Salz	nach Bedarf



Nussschlabber









Zeit: mind. 30-45 Minuten

Haselnüsse auf einem Backblech bei 150°
C, etwa 15 Minuten im Backoffen rösten. Derweil die Schokolade zum schmelzen bringen.

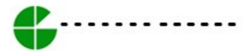
Die gerösteten Haselnüsse in ein Küchenhandtuch geben und solange in dem Handtuch kneten, bis die Schale sich komplett gelöst hat. Anschließend die Haselnüsse erst klein schreddern und anschließend pürrieren(nicht gleich pürrieren, mag der Pürrierstab nicht).

Kakao-Pulver zusammen mit der geschmolzenen Schokolade in den Haselnussbrei unterrühren.

Zuletzt das ganze noch nach Wunsch süßen und ggf. etwas Kokosfett oder Vanille etc. für den Geschmack hinzugeben (experiementieren).

Zutaten:

Haselnüsse	200g
Schokolade	100g
Puderzucker	(nach wunsch)
Kakao-Pulver	(nach wunsch)
Kokosfett	10g(nicht notwendig





Rezepte für Nachtisch





Schokopudding





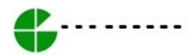
Zeit: ca. 30 Minuten

4/5 der Milch erhitzen, die Schokolade darin schmelzen und den Kakao einrühren.
Stärke mit Zucker mischen und mit der zurückbehaltenen Milch anrühren. Erst wenig Milch nehmen, wenn alles glatt gerührt ist, den Rest zugeben und unterrühren.

Die Stärkemischung in die kochende Schokomilch einrühren, kurz aufkochen lassen und in Portionsschälchen füllen.

Zutaten:

Milch:	100ml
Schokolade:	15g
Kakaopulver:	1/5 EL
Speisestärke:	3/5 EL, gestrichen
Zucker:	1/5 EL



Vanillecreme





Zeit: ca. 30 Minuten

Maizena und Milch in einer Pfanne mischen, Zucker und Eier beifügen. Die Vanilleschoten aufschneiden und in die Pfanne geben. Alles gut mischen und unter ständigen m Rühren zum Kochen bringen, danach sofort in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Zutaten:

Maizena	2,5g
Milch	150ml
Zucker	10g
Eier	½ Stück
Vanille	1/5 Schote



Limetten Schaum



Zeit: ca. 140 Minuten

Limetten waschen, anschießend von einem Viertel aller Limetten die Schale abreiben und alle Limetten auspressen. Den Limettensaft mit der abgeriebenen Schale und dem Weiswein vermischen und aufkochen, anschließend auskühlen lassen.

Den QimiQ bei Zimmertemperatur glattrühren, Limetten-Weisweinsaft dazugeben und alles gut vermischen und anschließend den Zucker dazugeben. Den Vollrahm steifschlagen und vorsichtig unterziehen. Abschließend ca. 2h kühl stellen.

Serviertipp: Als Garnitur Limettenscheiben verwenden.

Hinweis; QimiQ ist ein Ersatzprodukt für eine Mischung aus Sahne und Gelatine, kann somit auch selbst erzeug werden.

Zutaten:

Limetten	83g
Weiswein	15ml
QimiQ	42g
Zucker	8g
Vollrahm	25ml



Rote Grütze










Zeit: ca. 45 Minuten

Die Sauerkirschen mit den Beeren und dem Zucker zum Kochen bringen. Die Stärke mit etwas glatt rühren, in das kochende Beerengemisch geben und 2 Minuten kochen lassen.

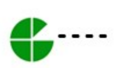
Entweder heiss oder kalt servieren und mit geschlagener Sahne garnieren.

Zutaten:

Sauerkirschen	1/4 Glas
Beeren (Tiefkühl)	1/4 Packungen
Zucker	1/4 EL
Stärke	1/2 EL
Schlagsahne	nach Bedarf







Rezepte für Trash





Der knusprige Rafaelo
(der Antiveganer)





Zeit: ca. 20 Minuten/Pizza

Man gebe ein wenig Öl oder Butter in eine Pfanne, erhitze diese und gebe den Bacon dazu. Diesen so lange anbraten, bis er richtig lecker und knusprig ist. Die Eier werden, mit etwas Salz, ebenfalls angebraten. Hierbei kann man das Ei auch nach Bedarf oder Wunsch von beiden Seiten anbraten. Den Käse nach Möglichkeiten klein schneiden oder reiben.

Die vorzügliche Margarita Fertigpizza auspacken und die Eier, den Bacon und worauf man sonst Bock hat großzügig über der Pizza verteilen. Daraufhin das Ganze mit Gewürzen abschmecken und den Käse ebenfalls drüberstreuen.

Die Pizza muss dann noch etwa 15 Minuten, bei 200 Grad im Ofen backen. Die fertige Pizza auf ein Brett geben, in mundgerechte Stücke schneiden.

Serviertipp: Doppelkorn aus den guten Chateau Penny

Wir empfehlen das 3er Pack Pizza Margherita für 1.99€ von ALDI.

Zutaten:

fertig Pizza Margherita (billig!!!)	1 Stück
Eier	2 Stück
Bacon	5 Streifen
Käse	100g
Kartoffelchips, Salami, Schinken	nach Bedarf
Gewürze (alles)	nach gutes Maß



Zitronentee









Zeit: mind. 5 Minuten

Man nehme frisches Leitungswasser und gebe dieses in einen Topf. Anschließend schraubt an vorsichtig den Deckel der Zitronenteepackung ab und löst das Schutzpapier ab. Anschließend wird das Pulver unter ständigem Rühren in den Topf gegeben. Ein Abschmecken empfiehlt sich hier.

Zutaten:

Wasser:	nach Bedarf
Zitronenteepulver	nach Bedarf

